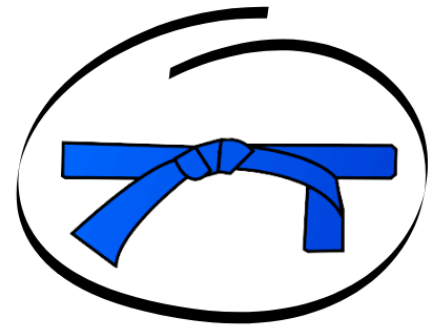


Ceinture Bleue



Nom:

Prénom:

UV1: Nage Waza :

- La Totalité des techniques de la fiche.
- Deux Techniques à démontrer parmi la liste , dont une au choix. (chaque Technique doit être démontrée dans 3 enchainements ou opportunités).

UV2: Ne Waza :

- La Moitié des techniques de la fiche: soit au moins 7 techniques dont 3 Shime Waza (étranglements) et 3 Kansetsu Waza (clefs de bras).

UV3: Démonstration techniques :

Démontrer son Tokui Waza (technique favorite) et une techniques de contre.
La démonstration de chaque technique devra contenir au minimum :

- les Différents déplacements
- Des enchainements sur Esquive de Uke
- Des Contre-attaque
- Une Liaison debout/sol
- Des Enchainements sur Bloquage de Uke
- Des Applications Ju-Jitsu
- ETC...

UV4: Méthodes d'entrainement :

- Yaku suku Geiko
- Uchi Komi, statiques et déplacement sur 4 techniques différentes dont 2 au choix
- Nage komi, statique et déplacement sur 3 techniques différente dont 2 au choix.

UV5: Ju Jitsu :

Kagari Geiko d'Atémis et 7 enchainements attaques défenses. Attention les techniques de judo doivent êtres différentes.

UV6: Arbitrage et Esprit Judo :

- Participation à au moins 3 compétitons ou épreuves de randori au club (5 randori au club sur une même séance, les partenaires seront choisis par le professeur).
- Aide professeurs : Venir aider le professeur à au moins 4 séances de judo chez les plus jeunes.
- Arbitrage : Arbitrage Niveau Club (Venir Arbitrer au moins 3 animations interclubs).
- Réaliser le cérémonial du Nage No Kata

Uv 1	Uv 2	Uv 3	Uv 4	Uv 5	Uv 6